

高考物理：吃透《考纲》稳中求胜 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/226/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E7_89_A9_E7_c65_226538.htm

助力专家：姜硕在高考复习进入最后冲刺阶段之前，物理已进行了两轮复习，考生做了很多各类练习题，但还有不少考生觉得自己的物理成绩不是很理想，还有考生对物理产生了畏惧情绪。那么，在这最后20天内如何做，才能让物理成绩在原有的基础上更上一层楼呢？姜老师给出如下建议。

- 1、重视教材，落实考点。做好基本知识上的“查漏补缺”，再认真阅读教材，根据《考试大纲》要求，在课本中落实考点，挖掘课本中的内涵，重温公式、定理的推导，特别注意教材中的小实验和阅读教材及选学内容，高考中的创新型实验题目和一些信息题往往都源于它们。小提醒：在物理知识点的复习过程中，由于中学物理的主干知识是力学和电学，且难题和较难题也多出现在这两部分中，考生应做重点复习。此外，考生要复习热学、光学和原子物理等一些非重点内容，这些知识占到20%的分数，题目也都是考生能力范围内的，通常都能将分数拿到手。
- 2、看纠错本、典型题目本。检查自己曾经出现过的失误，找到自己的知识漏洞，思维方式的偏差，解题规范的疏漏等，把错误集中的点作为训练的重点，有目的地精选一些相关的题目再进行练习，不让同样的错误在高考中重现。
- 3、做适量的综合题。一般情况下，最后这段时间，基本上就是做套题的阶段，通过做套题来使各项能力再次提高，但并不是做的题越多成绩提高得就越快，只要适量就可以了。一般两天一套题，今天做卷，明天做卷，交替进行，

不间断，直到高考结束。注意限时练习，做完题后要总结，找出不足，及时改进。

4、注意答题技巧和规范。解答物理计算题需要注意两点：第一，高考阅卷是分步给分的，要严格按照答题步骤一步步进行。很多考生一上来就写公式，甚至一开始就代入数字计算，如果错了，一分也得不到。正确的解题步骤是：先写出简要的文字说明，再依据物理原理和公式列出基本方程，然后进行运算。第二，题目中未给出的符号，需要引入的符号应加以必要的说明，说明它代表哪个物理量。

5、调整状态，进入考试时间。建议大家在复习时要看练结合，可以把做套题的时间放在与高考理科综合同步的时间去做，这样除了可以保持高考复习所需要的训练量，还可以调节自己的生物钟，保证高考时良好的精神状态。看纠错本、典型题目的时候，也要注意不仅仅是用眼去看，必须随时记录一些感想、体会，思考自己当初出现问题的原因，必要的时候还要回归课本，澄清一些概念。

6、把握好考前及考试中的心理状态。考生考前要把自己的位置放低一些，不能只从良好的愿望出发，把自己估计过高，更不要定一些不切实际的分数指标。人们常说，考试考的三分是水平，七分是心理，过于追求往往就会失去。不要把分数看得太重，即把考试当成一般的作业，理清自己的思路，认真对付每一道题就会发挥良好。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com